

## MISSION 1 LES PLAISIRS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



*Les étudiants énumèrent différents types d'activité physique et les facteurs qui influencent leurs habitudes en ce qui a trait à l'activité physique.*

l'enseignant de *MISSION NUTRITION\** et au Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada à l'adresse [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes)

### Activités :

1. Résumez avec les étudiants le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes. Pour en obtenir un exemplaire, visitez [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes) ou composez le 1 888 334-9769.
2. Demandez aux étudiants de travailler en petits groupes afin de créer leurs propres guides d'activités physiques amusantes, remplis d'activités qui leur plaisent et (ou) de jeux et de danses du monde. Encouragez-les à réfléchir au plaisir que procure l'activité physique, un aspect indissociable d'une vie bien remplie, tout en se rappelant les messages clés du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*.

### Exercices à faire à la maison : Mon journal d'activités

Demandez aux étudiants de tenir un journal de leurs activités pendant quelques jours. Dites-leur de noter les activités qu'ils pratiquent et leur durée. Demandez-leur de calculer combien de minutes d'activité physique ils font en moyenne au cours d'une journée.

### Évaluation :

- Tenez compte de ce qui suit au moment d'évaluer les guides d'activités physiques amusantes des étudiants :
- ☆ Ont-ils inclus différentes activités nécessitant endurance, souplesse et force ?
  - ☆ Se sont-ils rappelé les messages clés du Guide ?
  - ☆ Ont-ils inclus des activités propres à différentes cultures ?

### Objectifs d'apprentissage :

1. Déterminer les différents types d'activité physique.
2. Comprendre les facteurs qui influencent les habitudes en ce qui a trait à l'activité physique.

**Matières à l'étude :** Éducation physique, santé, langage, arts

### Matériel et ressources :

- ☆ *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada* sur [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes)
- ☆ Tableau à feuilles et marqueurs
- ☆ Papier
- ☆ Fournitures artistiques pour créer les guides d'activités

### Discussion en classe :

Effectuez un sondage d'opinion en classe et dressez la liste des 10 activités préférées des étudiants. Demandez-leur les raisons qui justifient leurs choix. Dressez ensuite une liste des activités les plus inhabituelles auxquelles certains ont participé. Organisez une séance de remue-méninges et animez une discussion sur les multiples facteurs qui influencent le choix d'une activité : famille, amis, temps, coût, équipement, transport, publicité, conditions climatiques, culture et commodité.

### Suggestion à l'enseignant :

Classez les activités dans les catégories suivantes : aérobie, souplesse, force, conformément aux Notes de

Le matériel didactique *MISSION NUTRITION\** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à [www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca) ou en appelant au 1-888-876-3750.

Le programme *MISSION NUTRITION\** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents *MISSION NUTRITION\** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement. \* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.